



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	木	コッペパン マーボー豆腐 春雨サラダ、卵スープ	コッペパン、木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、生姜、大蒜、ごま油、みそ、片栗粉、かにかま、春雨、もやし、きゅうり、ごま、卵、鶏肉、片栗粉、青梗菜、えのき茸	ヨーグルト ビスケット お茶
2	金	🐟🍣🍱 たけのこご飯 ちくわの磯辺揚げ、添え野菜 澄まし汁、苺	米、たけのこ、鶏肉、椎茸、人参、あげ、いんげん、ちくわ、小麦粉、青のり、ソース、ブロッコリー、いちご、えのき茸、豆腐、ほうれんそう、ふかし	かしわ餅 お茶
7	水	おにぎりの日 🍱 焼売、ひじき煮 沢煮椀	(冷)焼売、ひじき、さつまあげ、大豆水煮、白滝、人参、いんげん、豚肉、小松菜、椎茸、ごぼう	★ウインナーと チーズの蒸しパン 牛乳
8	木	ご飯 厚焼き玉子、筑前煮 麩と青菜のみそ汁	米、卵、かにかま、ねぎ、鶏肉、里芋、蓮根、人参、たけのこ、ごぼう、いんげん、麩、ほうれんそう、しめじ、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
9	金	ミルクロールパン 白身魚のフライ、ブロッコリー 南瓜サラダ、スープ	ミルクロールパン、白身魚、小麦粉、ケチャップ、南瓜、きゅうり、マヨネーズ、ブロッコリー、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ	せんべい 乳酸飲料
10	土	ナポリタンスパゲティー オレンジ	スパゲティー、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、人参、大蒜、ケチャップ、粉チーズ、ソース、オレンジ	お菓子 乳酸飲料
12	月	バターロールパン マカロニグラタン しょうゆフレンチ、スープ	バターロールパン、マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、バター、牛乳、チーズ、ほうれん草、もやし、パプリカ、しらす、鰹節、ベーコン、大根、青梗菜、カレー粉、コンソメ	クッキー 牛乳
13	火	ご飯 コロケ 切り干し大根の和え物、豚汁	米、じゃが芋、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、ソース、切干大根、ツナ、きゅうり、人参、豚肉、あげ、白菜、みそ	スティックチーズ ごまビスケット お茶
14	水	おにぎりの日 🍱 魚のみそマヨ焼き 野菜ソテー、澄まし汁	白身魚、ベーコン、キャベツ、もやし、人参、アスパラガス、豆腐、えのき茸、ねぎ、わかめ、オレンジ	★豆乳くずもち お茶
15	木	ツイストパン ヤンニョムチキン ポテトサラダ、春雨スープ	ツイストパン、鶏肉、生姜、大蒜、みそ、ケチャップ、片栗粉、ハム、じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ、春雨、青梗菜、たまねぎ、わかめ、中華だし	★大豆飴 牛乳
16	金	ご飯 魚の照り焼き コールスローサラダ、けんちん汁	米、白身魚、生姜、片栗粉、ハム、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン、マヨネーズ、豚肉、豆腐、大根、ごぼう、ねぎ	ビスコ 乳酸飲料
17	土	野菜ラーメン ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、もやし、大蒜、生姜、中華だし、ゼリー	お菓子 乳酸飲料
19	月	ご飯 キッズおでん ツナマヨ和え、みそ汁	米、豚肉、豆腐、ちくわ、大根、じゃが芋、人参、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ、もやし、しめじ、ねぎ、みそ	★きな粉揚げパン 牛乳

★は手作りおやつです。

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
20	火	コッペパン 厚揚げの中華風煮 ベイクドポテト、野菜スープ	コッペパン、あげ、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、生姜、大蒜、片栗粉、卵、青梗菜、えのき茸、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
21	水	おにぎりの日  豚肉の生姜焼き さわやか漬け、みそ汁	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、パイナップル、キャベツ、きゅうり、豆腐、小松菜、えのき茸、人参、みそ	★たこ焼き お茶
22	木	ご飯 さばの味噌煮 野菜炒め、澄まし汁	米、鯖、生姜、みそ、ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、じゃが芋、えのき茸、ねぎ、わかめ	★さつま芋蒸しパン 牛乳
23	金	ご飯 若鶏の竜田揚げ、トマト マカロニサラダ、スープ	米、鶏肉、生姜、片栗粉、ハム、マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、トマト、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、コンソメ	バウムクーヘン 乳酸飲料
24	土	カレーうどん バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、かまぼこ、あげ、ねぎ、カレールウ、バナナ	お菓子 乳酸飲料
26	月	ミルクロールパン 豆腐ハンバーグ 3色ごま和え、スープ	ミルクロールパン、豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、ソース、あげ、ほうれん草、もやし、すりごま、なると、しめじ、ねぎ、コンソメ	バナナ ビスケット 牛乳
27	火	ご飯 豚肉と青菜の炒め物 しらす和え、なめこのみそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、小松菜、しめじ、人参、生姜、大蒜、片栗粉、しらす、キャベツ、きゅうり、豆腐、なめこ、ねぎ、バナナ	★ジャムサンド 牛乳
28	水	おにぎり遠足 		ヨーグルト ビスケット お茶
29	木	ご飯 肉豆腐、甘酢和え あげとじゃが芋のみそ汁	米、牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白滝、えのき茸、いんげん、かにかま、もやし、きゅうり、わかめ、みかん缶詰、じゃが芋、小松菜、あげ、みそ	★きな粉マカロニ 牛乳
30	金	春野菜カレー キャベツナサラダ ぶどうゼリー	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、アスパラガス、バター、りんご、コンソメ、ケチャップ、ソース、カレールウ、ツナ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン、ぶどうゼリー	チーズ蒸しパン 乳酸飲料
31	土	ソース焼きそば ヨーグルト	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、ソース、コンソメ、ヨーグルト	お菓子 乳酸飲料

* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干し)

* 5月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18.9g、塩分2g、エネルギー554kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー443kcal

* 行事等により献立が変更することがあります。

* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

※ おにぎりの具材は傷みやすい食材(ハム、チーズ等)は避け、梅干か紫蘇にしてください。

